

令和5年8月13日

南の風 For Junior 131

南部地区ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

パスについての続きです。

対面パスの練習があります。ほとんどの選手の皆さんがやっているかやったことがある練習です。皆さんに聞きます。「**対面パスは良い練習**」でしょうか？ 私は対面パスには限界があると思います。

試合中に対面パスのように味方と正面から向き合って、両手でパスが出せる場面がどれくらいあるでしょうか。残念ながら、実際の試合ではほとんどこういった場面はありません。

もちろん対面パスが大切な練習であることは間違いありません。パスが強いかわ弱いかは、パスの成否を分けます。ひいては勝敗にもかかわる重要な要素です。

対面パスを練習すれば、きれいなフォームとパスを強く出すスキルを身につけることはできます。しかし言い換えればそれだけなのです。まったくバスケットボールをしたことのない初心者ならやる意味はあるかもしれませんが、1年間、毎回対面パスを行うなら、それだけの成果につながらなければならないのです。私は、パスができるようになったらすぐに対面パスからは卒業し、**もっと試合中の要素を残したパス練習に取り組む**ことをお奨めします。

では対面パスではなく、どんな練習をすればいいのでしょうか。パスの強弱と同じか、それ以上に大事なものは状況判断やパスを出すタイミングです。つまり、ディフェンスをつけたり、ゲームに近い形にしたりして、**良いタイミングで瞬時にパスを出さなければいけないシチュエーションを作り出す**のが指導者の役目といえます。

対面パスと同じくらい有名な練習に、トライアングルパスやスクエアパスがあります。この二つも認知や判断の要素はなく、試合中のスペーシングの概念が反映されていないことがほとんどです。スペーシングの要素を入れたり、ディフェンスをつけたりすれば、ずっと良い練習になると思います。

また3メンも脚力や動きながらのパス技術が磨けるので、多くのチームが取り組んでいる練習です。これもディフェンスを1人入れれば、判断力も身につく良い練習になるのです。

次に、『**練習の質を上げる**』ことについて考えてみます。

練習は試合中に起こるあらゆる状況の中から、一部分を抜き取って集中的に繰り返します。その際に余計な要素は削るわけですが、削る部分が多ければ多いほど、試合の状況からかけ離れていきます。

例えば対面パスは、あらゆる要素を削って「目の前の味方にパスを出すこと」だけを残した練習です。もしそこまで削るなら、削った理由がなければなりません。そうでないなら、できるだけ「認知」や「判断」の要素を残すべきなのです。

「戦術的ピリオダイゼーション理論」という考え方があります。サッカー界の名称ジョゼ・モウリーニョは、この考え方をういて「**サッカーはカオスであり、フラクタルである**」と言いました。カオスは混沌、フラクタルはそのものの一部を取り出しても、そのもの全体と相似関係になるという意味です。試合中のある局面を抜き取っても、大きな「試合」に対して相似なのです。つまり、**試合中の「カオス」を残して「フラクタル」な練習のほうが、実戦的な「認知」や「判断」が磨ける**のです。次号にします。